



- ◆1支店1協同活動5支店実施
- ◆スマイルスクール6期生卒業
- ◆季節感あふれる店舗づくり2018冬



「ほくの里」

支店フリーダイヤル

内灘支店 ☎ 0120-968-971
津幡支店 ☎ 0120-968-972
津幡東支店 ☎ 0120-968-973
宇ノ気支店 ☎ 0120-968-974
高松支店 ☎ 0120-968-975

「みんなのよい食プロジェクト」を推進しています。



発行/石川かほく農業協同組合
編集/リバンス編集局

石川県河北郡津幡町字清水子329番地
〒929-0326 TEL. 076-288-3331
月刊：毎月10日発行
印刷：宮下印刷株式会社



<http://www.kahoku.is-ja.jp/>

JA石川かほく 投函

ほくほくニュース

地域の方に感謝を込めて (大海小学校)

かほく市立大海小学校は十一月三十日、「ふるさと学習発表会・ありがとう集会」を開催しました。

「ふるさと学習発表会」では、地元で作られている農産物をはじめ、各学年が地域で学んだことをクイズ形式や生長記録ブックなどを作りグループで発表。

「ありがとう集会」では、体育館で農業体験やパトロールなど、学校生活でお世話になっている地域の方に手紙や合唱で感謝の気持ちを伝えました。プレゼントには、四年生が昨年から仕込んだ手作り「大海みそ」が一人一人に児童



地域の方に「大海みそ」を渡す児童



発表する児童たち

から贈られ、突然のプレゼントに地域の方は満面の笑みを浮かべ喜んでいました。

お昼の時間になると、学年交流として児童が地域の方と一緒に給食を食べ、会話を楽しみながら美味しくいただきました。

大海小学校では、学校教育の一環として「食と農」を通して、地元の人たちと触れ合い、豊かなところが育つよう取り組んでいます。

自動車事業推進大会開催

当JAは十二月四日、本店で「自動車事業推進大会」を開催しました。自動車事業を通じ組合員・利用者の顧客満足度向上を図る目的に関係者・役員約八十名が参加。

はじめに、井上信一代表理事組合長が「自動車事業はJAの総合力を発揮できる事業。次世代組合員とのつながり強化、各事業との連携を図り、役員一丸となって取り組んでほしい」と挨拶。また、全農石川県本部深美隆俊事業推進部長が激励の挨拶を行うなど、決意を新たにしました。

続いて、自動車センター職員から推進員体制や大会スローガンが発表されました。

また、職員を代表して自動車センター山本賢一係長が「組合員・利用者に親しまれ、信頼される事業を目指し、また、地域に根ざした推進を展開し、取引拡



決意表明する山本賢一係長

大や適切で敏速なアフターサービスの充実を図ります」と力強く決意表明を行いました。

平成三十一年三月九日・十日に当JAグリーンかほく周辺で「春の展示会&JAグリーンかほく周年祭」を開催予定です。

「担い手応援フェア」で 担い手農業者を支援

J Aグループ石川は十一月八日、石川県産業展示館三号館で、地域の担い手農業者を後押しする「担い手応援フェア」が初めて開催されました。当J A管内からは農事組合法人、認定農業者など関係者約百名が来場。開会セレモニーではJ A石川県中央会西沢耕一会長、石川県農林水産部遠藤知庸部長のほか、いしかわ農業振興協議会の元林秀夫会長が担い手農業者を代表して挨拶しました。

『未来へつなごう、石川の農業』として、約百三十団体が七カ所のゾーンに分かれて担い手農業者に提案。

最新農業機械を展示したハイテク・スマートゾーンや省力・低コストにつながる生産資材を紹介した省力・低コスト化ゾーン、売れる園芸品種を紹介した水稲・園芸振興ゾーンなど、さまざまな農業に関する展示品や相談ブースが設置され、農業者らは熱心に説明を聞いていました。また、県内十七J Aの「J A自己改革の実践」を紹介したブースも設置。当J Aも自己改革のPRパネルと六次化商

品を展示しました。

ステージでは農業の将来や流通・販売、気候変動、ICT・AI等先進技術、人材育成をテーマに五名の専門家によるセミナーが開催され、満席が続きました。

会場は担い手農業者の多さに、関心の高さが感じられました。



説明を聞く農業者



担い手応援フェアの会場

グラウンドゴルフ大会開催 (グラウンドゴルフ友の会)

こまつドームで十二月三・四日、第十六回J A石川かほくグラウンドゴルフ大会が開催されました。昨年に比べ参加者が十一人増えた四十九名でプレーを楽しみました。当J Aの山本徹金融課長のあいさつ後、参加者は二日間にわたり六十四ホールを周り、個人戦で競い合いました。

こまつドームは人工芝のため、通常より打球が転がり、力加減が分からず苦戦する参加者もいましたが、プレーを重ねるうちにコツを掴み、白熱したプレーに一喜一憂しました。プレー中、上着を脱ぐ場面がみられ、参加者は「今年は温かく、気持ちいい汗がかけた」と話し、心も体もリフレッシュしました。

表彰式は、二日目の昼食時に宿泊先のホテル翠湖で行われ、男女別に打数などで成績を決めました。

結果は次のとおりです。

【男性部門】

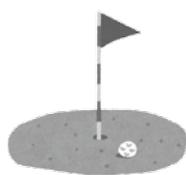
優勝 脇山 仁士 (高松支店)
二位 中村伊三男 (内灘支店)
三位 上谷外喜夫 (津幡支店)

【女性部門】

優勝 水野 道代 (津幡支店)
二位 櫻井 泰子 (高松支店)
三位 安広 澄子 (高松支店)



優勝した脇山さんと水野さん



【金融部金融課からのお知らせ】
「グラウンドゴルフ友の会」会員を随時募集しております。また、大会は毎年開催いたしますので、会員のみならず、お誘いあわせのうえ、ご参加ください。
(詳しくは支店窓口にお問い合わせください)

もちつき大会 (津幡東支店)

「一軒店」協同活動

津幡東支店は十二月六日、組合員や地域住民に日頃の感謝をこめて臼と杵でついた餅を味わってもらうために同支店活性化委員・支店役職員が「もちつき大会」を開催しました。

寒いなか、餅を求めて来店者が多く詰め掛け、同委員らが交代しながら杵で餅をつき、丸めてきな粉をまぶして来店者に振る舞いました。来店者は地域の方や同委員らと会話を楽しみながら、餅を味わいました。

今年 は地元産「新大正糯」「石川糯二十四号」の二品種のもち米を六臼(約三百食)用意しました。また、近くの保育園児が来場し、もちつきを体験。園児らは「杵が重たかった」「面白かった」と話し、ほかの園児がついているときは「頑張れ〜」と応援していました。帰りには、つきたての餅をもらい喜んでいました。

山田正義同支店長は「多くの来店者に地元産の美味しいお餅を味わっていただき、とてもうれしい。餅つきを楽しみにつけてくれる地域



もちつきをする園児



餅を振る舞う委員

の皆さんのためにも続けていきます」と話しました。

賑うとれたて市 (内灘支店)

「一軒店」協同活動

内灘支店と河北都市農業振興協議会内灘支部は十二月九日、今年度最後の「内灘元気とれたて市」を同町庁舎内で開催しました。

みぞれまじりの寒い日にも関わらず、地元産の「安全・安心」の新鮮野菜を求め、九時の開店前から多くの来場者が詰め掛け、小松菜をはじめ、ダイコンやハクサイなど、約三十種類の野菜を買い求めました。

庁舎玄関口では、女性大学OB会「はまなすの会」がとれたて野菜をふんだんに入れた「めった汁」を作り、来場者へ振る舞いました。「美味しい」「寒さがふつとぶ」



めった汁を振る舞う「はまなすの会」



新鮮野菜を買い求めるら来店者

など、喜びの声が聞かれました。また、来場者にアンケートを実施したところ、リピーターが八割。「新鮮」「安い」「安心」との声が多く、来場者の九割が満足と回答。ただし、「果物もおいて」「売り切れが早い」との意見もありました。南田起雄同支店長は、「みなさんに喜んでもらえることが、何よりもうれしい。今後も販売品を増やすなど、地元の農産物のおいしさを理解していただきたい」と話しました。

心

も体も温まる
宇ノ気支店年金感謝デー

「支店」協同活動

宇ノ気支店は十二月十四日、女性大学OB会「あじさい倶楽部」や支店活性化委員の協力のもと、年金感謝デーとして来店者にめった汁を振る舞いました。

一段と冷え込むなか、支店に訪れた来店者はかほく市産の豚肉「豚輝」やサツマイモ「かほつくり」など地元食材をふんだんに使った具だくさんのめった汁を味わいました。「美味しい」「体が温まるわ」と会話が弾み、支店内は賑やかな明るい雰囲気になりました。

また年金受給月恒例となった「新鮮野菜市」も同時開催され、ダイコン、白菜、サトイモなど三十種類の新鮮野菜を安価で販売。お惣菜では、地元生産者と同支店活性化委員の手作りの「おこわ」「かぶら寿司」などが販売されました。そのほか、職員によるかほく市特産「かほつくり」の焼いも、おでん、揚げパンも出店しました。松本裕美同支店長は「大勢の方が新鮮野菜を楽しみに来場してくれて感謝します。二月十五日には、餅つき」を企画しています。

是非ご来店お待ちしております」と話しました。



新鮮野菜を買い求める来店者



めった汁を支店活性化委員

甘い

香りに誘われ
津幡支店年金来店感謝デー

「支店」協同活動

津幡支店は十二月十四日、年金来店感謝デーとして「地元野菜即売会」とかほく市特産「かほつくり」の焼いもを販売しました。

「地元野菜即売市」では、ハクサイをはじめ、丸々と太さを増したダイコンやしろ菜、ブロッコリーなど十一種類の旬の野菜が並び、新鮮な地元野菜の数々に来店者は品定めしながら、買い求めていき

ました。

また、焼いもは好評で、焼きだての甘い香りに誘われ次々に売れていき約二時間で完売しました。



焼いもを買い求める来店者

感謝

を込めて紋平柿と
餅のふるまい（高松支店）

「支店」協同活動

高松支店は十二月十四日、同支店活性化委員が日頃の感謝を込めて、かほく市特産「紋平柿」と若緑地区で栽培された古代米（緑米）を使った餅を約百五十人分用意し、来店者に振る舞いました。同委員は来店者に「ありがと」と感謝の言葉を伝えながら、紋平柿と餅を手渡しました。

また、二十六日には同委員が毎

年恒例の「門松づくり」を実施。門松はとても華やかに仕上がりに、新たな気持ちで新年を迎えます。



紋平柿と餅を手渡す支店活性化委員

最高の笑顔を撮ろう (アンパンマンごどもくらぶ)

当JA共済部は十二月十二日、「第三回JA共済アンパンマンごどもくらぶ」を本店で開催しました。今回はプロカメラマンによる「カメラ教室&クリスマス会」を実施。十九組の親子が参加し、フォトグラフィア清水梅子氏から室内できれいな写真を撮るためのポイントなど教わりました。

参加者はスタジオ撮影とおひる寝アートを体験し、我が子の最高の笑顔を引き出そうと悪戦苦闘しながら、スマホやデジタルカメラで写真を撮りました。クリスマス会では、抽選によるクリスマスアプレゼントを貰った参加者は満面の笑みで喜んでいました。



スタジオ撮影を体験する参加者

第一回健康づくり講座 開催 (津幡町農業委員会)

津幡町農業委員会は、十二月五日、津幡町文化会館シグナスにて「健康づくり講座」を開催しました。農業委員、農地利用最適化委員、農業者など約六十人が参加。河北中央病院寺崎修一院長が「フレイルの事を知りましょう」、同病院小森康子理学療法士が「骨粗しょう症の予防について」と題して講座を行いました。

続けるにはフレイルの早期発見と、「食生活・運動・社会参加」など健康寿命を延ばすことの大切さを学びました。

※フレイルⅡ「健常な状態」と「要介護状態」の中間の状態のこと。



「健康づくり講座」に出席した参加者

冬の味覚 かぶら寿司づくり

当JAグリーンかほく「そくさいかん」産直部会女性部は十二月二十三日、かぶら寿司づくりを開催しました。

十五名の参加者は、同部員の指導のもと、五日前に仕込んだ、かぶらの切れ目に鯖を挟む工程から桶に並べるまでの一連の作業を学びました。

今回使った白かぶらは、同部会が育てて収穫したもので、「若い



仕込みをする参加者

楽しく新年を彩る さくらの会

女性大学スマイルスクールの卒業生と在校生で構成した高松支店「さくらの会」は、十二月二十六日、フラワーアレンジメントでお正月飾りを作りました。

講師に女性大学OBの西田千恵子さんを迎え、花材の特徴を生かした生け方を教わり、参加した十九名は一本一本、心を込めて若松や葉ポタンなど旬の花を生けていきました。



花を生ける参加者

仕上げには、干支の飾りや、水引、和紙など用いて思い思いに飾り、お正月の新春の雰囲気となった自分の作品をみて新年を迎えるのを心待ちにしていました。

人たちにも、郷土料理のかぶら寿司の作り方を知ってもらい、自分で作る楽しみを味わってほしい」と話していました。

内灘支店



店内の受付は、ミッキーマウスのオーナメントで飾られたツリーが彩られ、入口には組合員による展示作品のキャンドル写真を背景にトナカイに見立てて河北潟の酪農をPR。

季節感あふれる 店舗づくり

コンクール2018冬

「季節感あふれる店舗づくりコンクール」が十二月上旬に五支店で実施されました。冬の寒い季節、各支店では来店して頂くお客様が、クリスマスにちなんだワクワクするような演出や心温まる居心地の良い店舗づくりをめざし作り上げました。



津幡東支店



津幡東支店の駐車場は、「ウェルカム」の歓迎の言葉とともに多種類の花のプランターが、イキイキと咲いています。玄関に入ると、バルーンの雪だるまたちが手を振って明るくおもてなしをしてくれます。

津幡支店



支店入口には、クリスマスツリーとともに、寒さに強い「ほくの里」サンタがお出迎え。店内も、たくさんの風船で作られた手作りツリーと“ちょリス”サンタでキャンペーンを知らせてくれます。

高松支店



店内に入ると、かまくらの中に入って暖をとるちょリスや、切り株を利用した表情豊かな切り株サンタの置物は手作りの温かみが感じられ心をホッとさせてくれます。

宇ノ気支店



店内には、大きなクリスマスツリーと、天井には冬を楽しませてくれるような飾りが施され、受付番号の表示板にもポインセチアの花で彩られています。



●●●スマイルスクール●●●

思い出いっぱいの 二年間

6期生

スマイルスクール6期生の卒業式が12月13日、当JA本店で行われ、受講生28人が全20回のカリキュラムを修了し、卒業証書が授与されました。

式では、井上信一代表理事組合長が、緊張した面持ちの受講生一人一人に卒業証書を手渡し、「この女性大学で身につけた体験をこれから自分自身と地域に役立て、地域リーダーとして活躍していただきたい」と式辞を述べました。

卒業生を代表して中田美樹代さんが、各講座での思い出とともに「女性大学で学んだこと得たことを仲間や地域、JAに広げる事ができるよう協力したい」と謝辞を述べました。

卒業記念品として2年間の活動が収められたアルバムが贈られ、卒業交流会では、受講生は緊張感が和らぐ雰囲気の中楽しく過ごした時間を語り合っていました。



卒業生を代表し謝辞を述べる中田さん



交流会を楽しむ卒業生



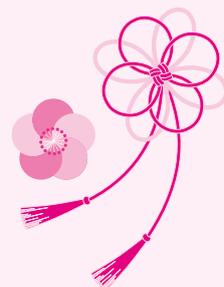
2年間のカリキュラムを修了した6期生

水引アートで 新年を迎えよう！

7期生

スマイルスクール7期生33人は12月19日、当JA本店で第10回講座に出席し、水引アートに挑戦しました。受講生たちは、新年を迎えるためのお正月飾りを作りました。講師に結手の喜成千秋さんを迎え、水引の結び方を教わった受講生は、各自で選んだ水引を使ってポイントとなる花飾りを一本一本結んでいきました。飾りとなるパーツが出来上がる

と、思い思いにデザインし台紙となる扇子に飾り付けをしてオリジナルのお正月飾りが完成。受講生からは、「お正月を迎えるのが楽しみ」「水引を使ったクリスマスリースにも挑戦してみたい」など、シンプルの中にも可愛いらしさがある「水引」が作り出すアートの楽しさを感じていました。



水引を結ぶ受講生



水引作品をもつ7期生

全力で支えます! 組合員のためのJA自己改革実践中!!

Vol.7

今回は「地域活性化」の一環の「食農教育」についてご紹介します。

当JAが市町、生産部会と連携し、次世代の子供たちに「農業」「食」を学んでもらい、地元農産物への理解を深めるため、地域農業とのふれあいづくり体験を実施しています。

昨年、初めて学生ボランティア団体と連携して「こども食農体験」や、かほく市と連携し「中学生農業体験」を実施しました。

昔ながらの作業を体験

- 田植え、稲刈り体験
(173人の小学生参加)



地元農産物で農業にふれあう

- かほっくり定植、収穫体験
(84人の小学生参加)



- バケツマコモタケ栽培
(118人の小学生参加)



- 紋平柿脱渋体験
(290人の小学生参加)



- こども食農体験
(25人の小学生参加)



大学生ボランティア「学生ノートック」との連携で「食」「農業」「自然」にふれて、普段味わうことのない体験をとおり、交流を深める。

- 中学生農業体験
(29人の中学生参加)



かほく市と宇ノ気支店との連携で地域の農業にふれあい、収穫体験から地元農産物について理解を深める。

食農教育を通して次世代に「農業」や「食」の大切さをつなげていきます。

JAグループ石川では、これまで県下JAグループの実践指針としてJAグループ石川基本戦略を3年ごとに策定し、組織をあげて取り組んできました。

2019年5月末に政府が定める「農協改革集中推進期間」など大きな節目を迎え、JAグループ自己改革の成果が問われることとなります。

こうした情勢を踏まえ、今般、平成31年度（2019年度）からの3か年を実践期間とする「第38次JAグループ石川基本戦略」が策定されました。

とりわけ、自己改革の実現、将来にわたって総合事業による良質な組合員サービスを維持できる経営基盤を確立するため、将来の広域合併構想の検討も含まれています。



きれいな月を見て、遠くにいる息子さんも元気でこの月をみているかなと、子を思ってたかかれた母の句です。

俳句を始めたのは七十歳に手が届くころ。お友達に誘われて始めた俳句ももう二十年近くになると話される久美子さん。毎月サークルに参加し、年に一回、秋の文化

ほのぼの だより

いつまでも素敵に

『外^と国^この 子も仰ぎしや
今日の月』

今日の月』

祭に展示するため、仲間の方と切磋琢磨されています。

俳句を作るにあたり気をつけている事は、季語を入れることや、思いついたことがあればすぐに手帳を取り出しメモを取る事です。

久美子さんにとって手帳と鉛筆は外出時の必需品で、家に帰るとその手帳と季語辞典を用いて季節やその句にあつた言葉を色々あてはめながら、作品を作っているそうです。

『五・七・五の十七文字。そこにその時の自分の気持ちも現すことができる。段々、作品を作ることが大変になってきたけど、これからも続けていきたい。自分のために、家族や地域の協力がある事に感謝し、今、自分が出来る事を毎日続けるわ』と笑顔で話してくれました。

帰り際、久美子さんが感じた気持ちを一句読んでくださいました。

『憂き心 静めてくれし 針供養』

人生の先輩として、色々なことを学ばせていただいています。

これからも益々お元気で過ごされますよう、応援させていただきます。

ケアマネジャー 東 知恵美

かほく じい〜ん

津幡町 田屋宮農組合



当地域の圃場整備が進む中、将来見込まれる農業担い手の減少による集落荒廃の解決策として、平成11年に農家25名全員で「田屋宮農組合」を設立しました。

約11ヘクタールで有機肥料施用・減農薬の安心で高品質な「学校給食米コシヒカリ」のほか、1品種を栽培しています。この他、マコモ組合を立ち上げ、山側農地のきれいな湧き水を利用し、無農薬で安心・安全な美味しい「マコモタケ」を約20アール栽培しています。

みんなで楽しく協力し合い、自ら栽培した農産物の美味しさをかみしめながら、集落の守っていくことをモットーに今後も継続して、取り組んでいきたいと思ひます。

今後、少子高齢化の避けられない課題にも全組合員の英知を集結して、前を向いて乗り切りたいものです。

仲良し夫婦



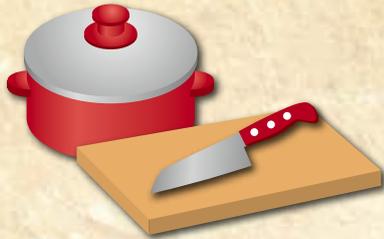
津幡町 広瀬 孝さん・とき子さん

夫婦になって43年目。結婚した当初、妻は看護師で私は消防士とお互い不規則な職業柄、逢える日は週に一度と慌ただしい毎日を送っていました。定年後は、ゆっくりとした時間の中、楽しみを見つけては二人の時間を楽しんでいきます。

年末年始には、手作りの門松を頑張って作りました。これまでも、津幡東支店入口に飾る門松や、支店の餅つき大会で使ってもらおうと、イチヨウの木から作った杵を贈り地域の方や支店職員に喜んでもらいました。

年末は、消防の若い人達や地域の方を我が家に招待して、お手製の杵と、自分達で育てたもち米で餅つきを行い楽しい時間を過ごすことができました。

地域で楽しく集い、喜んでくれた皆さんの笑顔が今私たち夫婦の喜びに繋がっています。



ご飯をおいしく 食事を楽しく

「キッチン晴人」のオーナーシェフ 永井 智一 氏

カブとシュンギク、リンゴのサラダ



材料 (1人分)

カブ…………… 1個	ドレッシング
リンゴ…………… 1/2個	米酢…………… 大さじ2
シュンギク…………… 1本	サラダ油…………… 大さじ4
ベーコンブロック	オリーブ油…………… 大さじ2
…………… 100g	塩…………… 小さじ1/2
バルサミコ酢…………… 小さじ2	ごしょう…………… 少々
パルメザンチーズ…………… 適宜	すりおろしたマネギ
クルミ…………… 適宜	…………… 1/4個分
	マヨネーズ…………… 小さじ2

作り方

- ① ドレッシングの材料を合わせミキサーにかけておく。
- ② カブは半月切り、リンゴは一口大に、シュンギクは葉をちぎり（飾り用に半分ほど残す）ボウルに入れ、出来上がったドレッシング大さじ3であえる。
- ③ ②を器に盛り付け、炒めたベーコン、残しておいたシュンギクのをせ、バルサミコ酢とパルメザンチーズ、クルミを掛けて出来上がり。お好みでベビーリーフ（材料外）を散らす。

若鶏のゆずごしょう焼きみぞれあん掛け



材料 (1人分)

鶏もも肉…………… 80g	あん掛け
酒…………… 小さじ2	かつおだし…………… 大さじ3
塩…………… 少々	みりん…………… 小さじ1
ゆずごしょう…………… 小さじ1と1/2	薄口しょうゆ…………… 小さじ1
サラダ油…………… 適宜	ナメコ…………… 1/4パック
	水溶性片栗粉…………… 小さじ2
	カブ(すりおろす)…………… 1/2個
	カブの葉(小口に切った物)…………… 適宜

作り方

- ① 一口大に切った鶏もも肉に酒と塩、ゆずごしょうを入れ、もみ込んで1時間ほど置く。
- ② フライパンにサラダ油をひき、弱火で鶏肉を焼き上げる。
- ③ あん掛けの材料を合わせ、ナメコを入れて火を通し、水溶性片栗粉でとろみをつける。器に鶏肉を盛り付け、あんを掛け、すりおろしたカブ、小口切りの葉をあしらひ出来上がり。

料理レシピ 募集

ご家庭で簡単にできる、地物・旬の食材を使ったレシピを募集しています。投稿くださったレシピをリバノスやホームページで紹介したいと思いますので、皆さんのご自慢料理を送ってくださいね！また、いろいろな食材の保存方法をご存知の方も、併せて募集しています。たくさんのレシピをお待ちしております。

募集方法（封書でお送りください。）

1. 住所、氏名、電話番号
2. 料理名または食材名
3. レシピまたは保存方法（簡単にお書きください。）
4. 一言コメント ※1～5の事項を必ずご記入ください。
5. 写真

宛先

〒929-0326
河北郡津幡町字清水水子329
JA石川かほくりバノス編集部

※レシピが多い場合は、リバノス編集部で選定させていただきます。



さあ作ろう！

家庭菜園

森田 恵子

二月に思いをさせて

今年の作付け計画はできましたか。

野菜の種類も多いのですが、私は品種をいろいろ取り揃えて作付けしたいなと思っています。果菜類は苗を購入するので、店頭に並んでいる品種のなかから、作ってみたい品種を最低二株以上は植えたいと考えています。

葉物類や根菜類、豆類は、毎年新たな品種を作ってみたくなり、ついJAグリーンかほくの種売り場を眺めてしまいます。と言ってもあまりに品種が多いため、我が家の限られた畑で全てを栽培することは到底できません。それぞれメインになる品種の他に、これはうまいという品種を見つけてことができるとうれしくなります。

余った種は、密閉袋に乾燥剤とともに入れ、冷蔵庫の野菜室の温度ぐらいで保管すると、次の年も使えますが、野菜の種は種子消毒されているので、家庭用の冷蔵庫で保管する

のは衛生上とても危険です。米の冷蔵庫があればそこで保管してください。できるだけ年内に使いきるか、友達と分け合って持ち越さないようにしましょう。

我が家は、今年もエンドウをどこで作るか決めることができなかつたので、ポットで育苗しています。このため、畑仕事ができるようになったら、植え付けようと思っています。十一月中に直に種をまいて冬越しさせるほうが、根の張りが強く収量があがるのですが、我が家は採れただけで満足ということで、ポット育苗し移植しています。たいてい畑の隅で栽培するのに、なぜかポット育苗しています。数株しか栽培しないからでしょうね。生産者は収量を上げる為に努力をするのですが、私は作ることを楽しんでいきます。

昨年の秋作で気になったハクサイの病気について、忘れない間に、述べておきたいと思います。

症状は、外葉の緑の部分に、くつきりとした小さいほぼ円形に近いような白色の斑点が無数に散らばり、被害が激しくなると斑点状の病斑が葉全体をおおい、その葉が枯れてしまつという病気が発生していました。病名を「ハクサイ白斑病」といいます。外葉の古い葉から順次発症し、空気伝染しますが、胞子の飛散距離は比較的短いので順次隣の株へと伝染します。特徴的なのは結球している内葉は発病しないのです。菌は病葉の組織内で越冬します。秋から初冬の雨の多い年に発生しやすく、肥料切れの状態でまん延しやすくなります。今更遅すぎなのですが、病気の葉は畑の外に持ち出さず、土中深く埋めて菌が地表に出ないようにしましょう。ジマンダイセン水和剤や



ハクサイ白斑病 ※病害虫診断防除ハンドブックから提供

ダコニール一〇〇〇で予防します。発病後はトップジンM水和剤やロブラール水和剤を散布してください。肥料切れで病気がまん延しますので、防除と同時に即効性の肥料を追肥して草勢を保つようにしましょう。肥料切れを起こさない肥培管理が重要で予防策になります。

似たような症状で「ハクサイベと病」がありますが、こちらは、不規則な形の病斑が葉脈に限られて角斑となるので見分けるのは簡単です。また葉の裏面にかび状の胞子を作り、この胞子が空気伝染します。低温で多湿条件の時に発生しやすくなります。こちらは、肥料過多で発症しやすくなります。



洋ランの冬の管理

田中 和人

暮れやお正月の贈答に用いられる鉢花の中では、ファレノプシスなど洋ラン類が高い人気となっています。しかし家に持ち帰ると開花の途中に枯らしてしまうということもよく聞きます。夏の暑さや冬の寒さに対するランの適応性は種類によって大きく異なります。そこで、主な種類について長く花を楽しむための冬の管理についてお話しします。

◆ファレノプシス

胡蝶蘭の名で知られている冬から春にかけて咲く洋ランで、花もちがよく二か月前後楽しめます。原産地は熱帯アジアの森林地帯で、木に着生するランです。直射日光を嫌い、ガラス越しの光が当たっても葉焼けをおこすことがあります。室内のカーテン越しの光が半日程あたる場所が適します。

冬越しは温度が十五℃とか二十℃以上と言われますが、日中暖かく、夜も十℃あれば可能と思います。もう一つ暖房機の温風が直接当たらないようにし、空気が極端に乾燥しないようにすることです。

水は、用土（バークやミズゴケなど）の表面が乾いてからやりまします。やりすぎないように、霧吹きなどで葉や用土の湿度を保つための気持ちがいいと思います。緑り返しになりませんが温度管理と乾燥以外はそれほど気にしないでいいようです。また、鉢から根が出て生育しますが（図1）、空中から水分を取ることもできるので、無理に根を鉢内に戻そうとする必要はありません。

春暖かくなつてから鉢替えをします。◆オンシジューム（図2）

中南米原産の着生ランで、ダンシングオーキッドなどとも言われ、花の形や着く様が踊り子のダンスのように見えます。比較的寒さに強く、家庭で栽培しやすいランの一つです。



図1 左：はみ出た根 右：ファレノプシスの花

一つです。

冬の

窓辺など



図2 オンシジュームの花

い日の当たる室内に置きます。冬越しの温度は十℃以上というデータもありますが、七〜八℃以上で成長し続けているようです。水は少なめでよく、用土の表面が乾いたら、暖かい日の午前中にぬるま湯をやりまします。

◆シンビジューム

原産地では湿気を含む地面に生育している地生ランです。寒さに強く五℃以上で育てられます。温度が二十℃以上になると花の寿命が短くなるので、室温をあまり高くないようにします。

我が家の例ですが開花株を玄関の上がり口に飾り、その間時々縁側の明るい場所で日光浴をさせ、水やりは表面が乾いたら午前中にぬるま湯を鉢底から流れ出るまで十分やりまします。この様な手入れで暮れから二月下旬まで花を楽しむことができました。

◆共通の管理

冬は基本的に肥料を与えません。店頭の花に和紙などのラッピングを見かけますが、水やりはラッ

プから出して行い、鉢から水を出し切り、ラップの底に水が溜まらないようにします（図3）。また寒い日が続いているときは、多少乾いても水やりを控え、気味にします。



図3 鉢花のラッピング

◆北陸の冬はラン栽培に向くか？

当地の冬は比較的湿度が高く、強い直射日光も少なく、一部の寒さに弱いランを除くと、室内で容易に育てられると思います。これまでの経験ではオンシジューム、シンビジューム、デンドロビューム、パフィオペディルムは夏の高温回避がうまくできればよく育っています（図4）。

これから春になると、店頭では花の咲き終えた株のなかに掘り出し物を見かけることがあります。価格も安く翌年の開花を楽しみに買ってみるのも面白いですよ！



図4 パフィオペディルムの花

お便り O T A Y O R I コーナー

今、クリスマスリース作りにはまっています。ツリーも自分用に古い子供用のを廃棄してグレードアップ、センスアップしたのを作りました。電飾もして楽しんでます！
津幡町 山本 節子

最近、ツリーはインテリアの一部として飾られ、可愛いオーナメントや多彩な電飾がありますね。オリジナルのツリーやリース作りは、クリスマスの一つの楽しみです。

今年の冬は雪がどのくらい降るか心配です!!ほどほど降ってくれるのが、景色もきれいでいいんですけど…。
かほく市 館 一美

近年は降ったら大雪。除雪作業がとても大変で筋肉痛になります。降るのは雪景色を楽しく見れる程度の雪であってほしいですね。

「ひやくまん穀」のおにぎりをAコープで思いかけず頂き、もっちりとした食感でした。
津幡町 正元 美砂
「ひやくまん穀」はコシヒカリに比べて、粒が大きく、食べごたえのある食感が特長。また、粘りがあるお米です。当JA管内の農家の方も丹精込めて栽培しています。みなさんが「おいしい」といってもらえることが、農家の方の励みになるとと思います。



かほくりの天ぷら、ほくほくと美味しかったです。かほく市 田中 愛星
かほくりの天ぷら美味しいですね。私も大好きです。ちなみにJA石川かほくのホームページには、かほくりを使った「スイートポテト」「みそマヨ焼き」「ポタージュ」の作り方が載っていますので、参考にして作ってみてはいかがでしょうか。



その他、たくさんのお便りが届いています。紙面の都合上、全員の方のお便りを載せることができない場合もございます。ご了承下さい。実名で載せさせていただきますいておりますが、匿名希望の方は明記してください。お便りをお待ちしております。
<お便りのあて先>
〒929-0326 河北郡津幡町字清水チ329
JA石川かほくりパノス編集局



題「屋」

石本よし一選

秀

丸い背へ屋の日射しのありがたさ
吉本 成子(気屋)

評 北陸の冬は、毎日毎日しづれの日が続く。寒い毎日に耐えながら、辛抱強く春を待っている。すでに背の丸い老人に取っても、冬の厳しい寒さは、格別に身体にこたえる。今日は久しぶりに、やわらかい春の日射しが縁側にそそいでいる。何とありがたいことやら。
自然の恵みに感謝する老いのひとときである。

佳作

親切な枕がそつと来る昼寝
古林 照子(長柄町)

急な客ひと味足して出すお屋
洞庭 泰(川尻)

園児らの手足はみ出す大昼寝
二羽トモ子(南中条)

本物の昼あんどんになつておい
藤沢 充子(瓜生)

気兼ねなく友への電話屋一人
福田 貞子(岩崎)

入選

お屋にはおすそ分けくるかぶら寿し
松村小夜子(岩崎)

夫留守屋のドラマもゆつたりと
加藤 秀子(五反田)

孫と行く昼のランチで弾む会
澤本 昭子(内日角)

長昼寝夜のねむりのじやまをする
河本 巴子(内日角)

サラリーマン屋の弁当ワンコイン
河合 雅子(津幡)

昼食をつくる背中を受け答え

吉田 順子(舟橋)

一列の干物入る屋の空

村田 由枝(竹橋)

昼寝できまた働けど元気でた

越野 香(ニッ屋)

ひとり住む屋のんびりとする読書

瀬戸 恵子(ニッ屋)

デイサービス屋前お風呂つぎ体操

山下アヤ子(牛首)

日曜日屋までかかるお洗濯

加藤 初美(牛首)

昼食はカップラーメン一人です

押切 幸子(川尻)

屋下がラジオの音が子守唄

田村 悦子(大根布)

ひとりでも手ぬぎしません屋こはん

宮本由紀子(宮坂)

屋下りテレビドラマの指定席

松田 妙子(浅田)

リモコンで昼寝楽しむ日曜日

前山優美子(太田)

皆同じ職場屋めし上下なく

東 康子(能瀬)

鈍行で駅弁食べる屋下がり

山崎 洋子(横浜)

四月号題 「食」三句マテ

● 締切り 一月十日必着

五月号題 「前」三句マテ

● 締切り 三月十日必着

▲投句先

〒929-0326 河北郡津幡町字香提寺ワ三

※投句の際、住所・氏名をお書き忘れのないようお願い致します。

手荒れを防ぐには

佐久総合病院名譽院長 松島 松翠

毎年冬になると、手荒れがひどくなります。こうしたところに、炊事や洗濯などの手を使う仕事が増えると、余計に手荒れがひどくなります。それを防ぐには、どうしたら良いでしょうか。

寒くなると湿度も下がり、空気が乾燥してきます。そのため皮膚も乾燥し、皮膚の一番外側にある角層が障害されやすく、それが手荒れを起こしやすくなります。

まず皮膚に対する刺激をできるだけ避けることです。まず食器洗いや洗濯などの水仕事をするとき、洗剤などの刺激物に直接触れないようにします。

症状の現れ方は、まず手がカサカサして乾燥します。その後、赤味が出て炎症が起き、湿疹やかゆみを伴うようになります。炎症が強くなると、ひび割れが起き、時には手を使う仕事ができないほどの痛みが出てきます。

冬場に、お湯などで食器洗いをする、皮膚の表面を覆っている皮脂が流されて、皮膚が乾燥しやすくなります。そのため、水仕事の際は、ゴム手袋を着けて行うよ

うにします。皮膚の弱い人の場合は、ゴム手袋だけではかぶれを起こすこともあるので、木綿の手袋の上にゴム手袋をすることをお勧めします。

手荒れの予防には、手を使った後は、きちんとケアをすることが大事です。水でぬれた手をそのままにしておくと、手が乾くときに角層の水分も蒸発してしまつため、皮膚が余計に乾燥してしまいます。

水仕事後のぬれた手は、きちんと水分を拭き取るようにしてください。また、その後すぐ、保湿剤を塗っておくようにしましょう。

主な保湿剤には、油性のワセリンや尿素入りのクリーム、乳液などがあります。よく手荒れを起こす人は、口頃から予防のために水仕事の後や入浴後などに、小まめに塗っておくと良いでしょう。



新着情報

ほのぼののデイサービス

ハーモニカの音色から 手話で歌う「ふるさと」

リハビリで励んでいる利用者から「年齢を重ねるとつれ、耳が遠くなり、話が理解できず辛い。手話で会話ができたらいい」と言ったお言葉から、簡単な挨拶から日常会話が楽しく過ごせるようにと、12月14日ほのぼののデイサービスで「手話講座」を行いました。

以前、私は手話通訳養成講座を受講しました。手話の知識を学んだ事を生かし、手話によって伝わる顔の表情や口の動きを知ってもらい、豊かなコミュニケーションがとれたら私自身もやりがいを感じ嬉しいと思いました。

雪が降る寒い日、故郷を離れ、我が子の家で暮らすことになった利用者さんが「ああ寒くなると故郷が恋しいな」と言われ、寂しさを感じていました。そんな悲しげな

表情を明るく元気になってくれたらと、利用者と職員みんなで「ふるさと」を手話で歌いました。利用者さんと作業療法士によって演奏されたハーモニカに合わせ一人一人、心と心が通じ合い笑顔となって「故郷に届け」と言わんばかりのハーモニカの音色が部屋中響きわたりました。

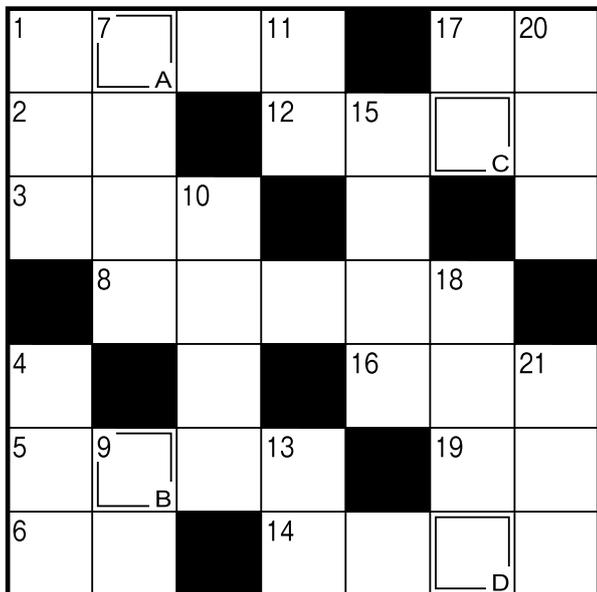
ほのぼののデイサービス 管理者 北村 里美



手話で「ふるさと」を歌う利用者と職員

クロスワードクイズ 頭の体操??

Q 二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



ヨコのカギ

- 1 雪を積み上げ、中を掘って作る雪室
- 2 マージャンをするとき囲みます
- 3 劇場の舞台や花道の地下にあります
- 5 1日に1枚ずつ剥がすカレンダー
- 6 起立! ——! 着席!
- 8 バレンタインデー、彼氏や夫へではなく知人や上司へ、感謝の気持ちを込めて贈ります
- 12 足利尊氏が開いた——幕府
- 14 片時もそばを離れません
- 16 漢字で書くと浮塵子。稲の害虫です
- 17 地面につちなどで打ち込みます
- 19 カクテルのベースに使う蒸留酒の一つ

タテのカギ

- 1 佐々木小次郎はとても長い物を使っていたとか
- 4 うわさが広がる際につくことも
- 7 鉄道のレールの下に並べます
- 9 人数を数えるときに使う言葉
- 10 パソコンのマウスのボタンをカチッと押すこと
- 11 子羊の肉のこと
- 13 3.14159……と続く円周——
- 15 道端のこと。——駐車
- 17 寝不足で目の下にできる人もいます
- 18 小説家・尾崎紅葉の代表作『——夜叉』
- 20 ショートケーキによく似合う赤い果実
- 21 マンションの——人さんにあいさつをして出掛けた

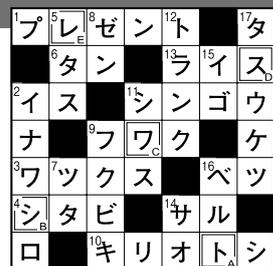
PRESENT

- ◆応募方法 ハガキに①答え②住所・氏名・電話番号③本誌に対するご意見・身近な役立つ情報などをご記入の上、下記あて先までご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方に1,000円分の商品券をプレゼントします。
- ◆あて先 〒929-0326 津幡町字清水チ329 JA石川かほく「リバノス編集部」
- ◆応募締切 2月10日(消印有効) ◆当選発表 リバノス4月号

12月号クイズ当選者

〈答え〉トシワスレ

- 倉田 礼子 さん
- 松嶋 詔子 さん
- 倉知 礼子 さん
- 丸田 節子 さん
- 中川 昇 さん



第9回 理事会だより

平成30年12月26日(水)開催

●審議事項

- 第1号議案 常勤理事の他の団体理事等への就任承諾について
- 第2号議案 出資口数の減少について
- 第3号議案 支店活性化委員の改選について
- 第4号議案 石川県信用農業協同組合連合会への外部出資について
- 第5号議案 米麦共同乾燥調製施設の敷地造成スケジュール及び仕様書等について

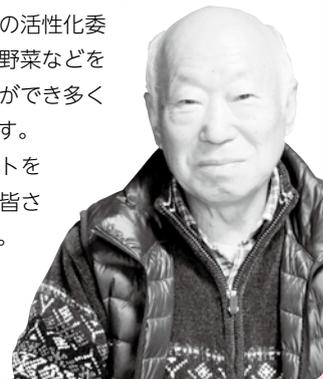
●報告・検討事項

- (1) 平成30年11月末事業実績について
- (2) 石川県常例検査(全面検査)の実施について
- (3) 平成31年産米生産基準数量及び作付面積の配分について
- (4) その他

支店活性化委員から、こんにちは!

支店イベントに参加しよう

宇ノ気支店活性化委員の北口正時です。
定年後、田んぼと家庭菜園で野菜や果物を作っています。
私の地区では「下山田なんば」が有名で、私の作った「下山田なんば」が、百円市ですぐに完売すると聞いてとてもうれしく思います。百円市は、私以外の活性化委員や組合員もたくさんの新鮮な野菜などを出品していて、開店前から行列ができ多くのお客さんで活気に溢れています。
支店では、いろいろなイベントを企画しておりますので、是非、皆さんも支店に足を運んでください。



宇ノ気支店活性化委員 北口 正時

JA石川かほく **限定!!** 新規・指定替で年金をJA石川かほくに
変更して頂いた方及び既に受給中の方

年金 受給者特典

お申し込み期間 平成31年 3月29日迄

特典1 新規・指定替で年金をお振込みいただくと
今ならもれなく皆様に
洗剤セット進呈!

特典2 定期貯金の金利優遇!
スーパー定期貯金につき
年利 0.2% (税引前) 0.159% (税引後)
【預入期間：1年】
【最高：200万円】

特典3 傷害によるお見舞金の支給
ケガによる死亡 **5万円**
ケガによる入院 **3万円** (1年度1人あたり最高限度額)
ケガによる通院 **2万円** (1年度1人あたり最高限度額)

その他 JA主催の「グラウンドゴルフ大会」
「健康ウォーキング」や「ご優待旅行」の実施
さらに、**毎年プレゼント**を進呈中!

年金口座をご指定の場合は、「年金手帳・証書」をご用意ください!
担当者が伺います!

お申し込み・お問い合わせは最寄りの支店まで

車の購入・車検・修理費をサポート!

JAマイカーローン

最軽減金利適用期間 平成31年 4月30日火

期間中、
マイカーローンをご
契約された方に、もれなく
**JA商品券
1,000円分
プレゼント!**

最軽減金利
変動金利 **年 1%**

ご新規お借り入れの方

変動金利
店頭 基準金利 年3.00%

〔最軽減金利〕
年 1%

JAマイカーローンやJA住宅関連資金
(住宅ローン、リフォームローン等)のお借り入れ
がある方、または完済後2年以内の方

変動金利
店頭 基準金利 年3.00%

〔最軽減金利〕
年 0.8%

詳しくは、お近くのJA窓口またはホームページでご確認ください。
http://www.ja-stk.jp/jabank/ 又は22石川

年金の専門家「社会保険労務士」の先生が
個別にご相談をお受け致します。

JA年金無料相談会

&

住宅ローン・マイカーローン・教育ローンなどの
ご相談をお受けいたします。

ローン相談会

開催日時
1月19日(土)
9:00~15:00

開催場所
内灘支店 ☎0120-968-971
津幡支店 ☎0120-968-972
津幡東支店 ☎0120-968-973

JA石川かほく津幡セルフ給油所

～春のキャンペーン～

＝期間中、お車に20L以上給油いただいたお客様＝

抽選で当りが出たらその場で
プレゼント

期間中 **限定500名様**

【抽選対象油種】
ハイオク
レギュラー・軽油

抽選期間と商品は
下記のとおり

平成31年1月25日 ～平成31年2月9日 絞平柿を使った焼き菓子 かほくの恵み	平成31年2月10日 ～平成31年2月24日 いけなら紫を使った焼き菓子 いけなら紫 チョコサンド
--	---

また、こちらも
お見逃しなく!! 平成31年1月25日～平成31年2月3日

洗車プリカが半額!

5,000円→2,500円
3,000円→1,500円

上記キャンペーンに関するお問合せは…
JA石川かほく津幡セルフ給油所 ☎289-3221までどうぞ

平成30年分 所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税・贈与税の確定申告

【確定申告会場のお知らせ】

平成30年分の確定申告会場の開設日は **平成31年2月18日(月)** です。

申告会場：金沢駅西合同庁舎3階

開設期間：2月18日(月)～3月15日(金)

受付時間：午前9時～午後4時

※土曜日、日曜日、祝日を除きます。

ただし、2月24日(日)及び3月3日(日)に限り、確定申告の相談・申告書の收受を行います。

※駐車場及び周辺道路は大変混雑します。公共交通機関のご利用をお願いいたします。

【ID・パスワードを取得して、いつでもどこでも申告！】

作成コーナー

検索

税務署で発行しているID・パスワードをご存知ですか？

ID・パスワードを利用すれば、マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでない方でも申告書をパソコン、スマートフォンやタブレット端末を利用して、いつでもどこでもe-Taxで送信できます。

ID・パスワードの発行に当たっては、税務署で職員との対面による本人確認の後、即日発行いたします。

※マイナンバーカード及びICカードリーダーライターが普及するまでの暫定的な対応です。

【申告書の作成は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で！】

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額などを入力すれば、税額などが自動計算され、所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税（個人）、贈与税の申告書や青色申告決算書などが作成できます。

詳しくは、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) をご覧ください。

【マイナンバーの記載にご注意ください！】

確定申告書の提出の際には、

マイナンバー（12桁）の記載

申告者ご本人や控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者などのマイナンバーの記載が**必要**です。



本人確認書類の提示又は写しの添付

申告者ご本人の本人確認書類の提示又は写しの添付が**必要**です。

※控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者などの本人確認書類の提示等は**不要**です。

が必要です。

【申告書提出期限と納期限・振替日】 納付は、安全確実な振替納税が大変便利です。

	申告書の提出期限	納期限 (納付書で納付する場合)	振替日 (振替納税の場合)
所得税及び復興特別所得税	3月15日(金)	3月15日(金)	4月22日(月)
消費税及び地方消費税	4月1日(月)	4月1日(月)	4月24日(水)
贈与税	3月15日(金)	3月15日(金)	

※確定申告をする必要のある方が期限内に申告・納税をしなかった場合、後で不足の税金を納めていただくだけでなく、加算税や延滞税を納めていただく場合がありますのでご注意ください。